Rezept

China-Reispfanne

Ein Rezept von China-Reispfanne, am 01.06.2025

Zutaten

250 g	parboiled Reis
1	rote Paprika
1	Knoblauchzehe
300 g	TK- Brokkoli
1 EL	Essig
1 Bund	Frühlingszwiebeln
	Pfeffer
	Salz
1	feste, grüne Mango
2 EL	Öl
1 EL	Honig
	½ TL Chilipulver
150 g	Krabben
	Sojasoße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

Zubereitung

1. Reis nach Packungsanweisung kochen.

2. Die Paprika waschen, putzen und würfeln. Die Mango schälen, das Fleisch vom Kern schneiden und würfeln. Knoblauch schälen und klein schneiden. Das Öl im Wok erhitzen, Knoblauch und Mango darin anbraten. Paprika und Brokkoli dazugeben und 5 Min. weiterbraten.

3. Honig, Essig, Chilipulver und 50 ml Wasser mischen, zum Gemüse geben und 10 Min. zugedeckt köcheln lassen.

4. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Mit dem Reis und den Krabben zum Gemüse geben. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße abschmecken.